

Séance d'informations destinée aux futurs parents

Les petits maux de la grossesse

Sage-femme - CHU Saint Pierre



✓ Temps d'accueil et de présentation

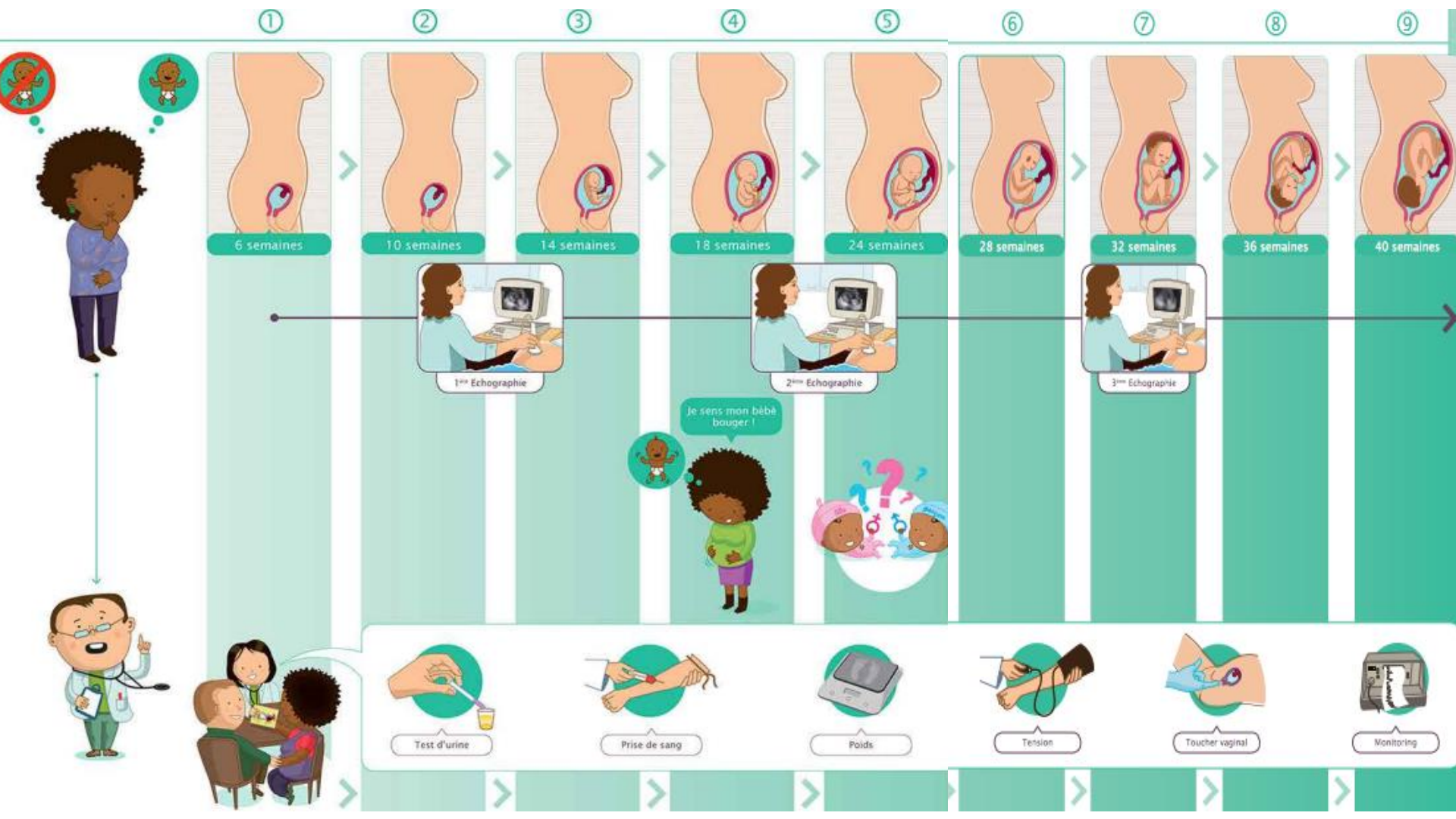
Bienvenue au CHU Saint-Pierre
au sein du département
de Gynéco-Obstétrique





Plan de la séance

- ✓ Accueil et présentations
- ✓ La chronologie de la grossesse
- ✓ Temps d'échange en groupe
- ✓ Les maux de la grossesse
- ✓ L'alimentation
- ✓ Les préparations à la naissance
- ✓ Clôture de la séance



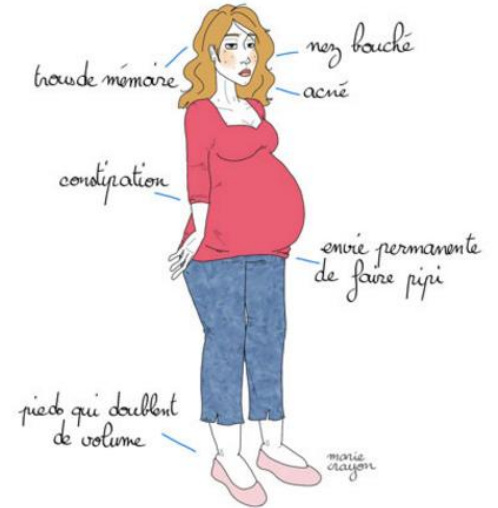
✓ Temps d'échange en groupe

Racontons-nous
ce qui a changé
dans nos vies
depuis la grossesse

Ça, on me l'avait promis :



*Mais on m'avait pas parlé
des cadeaux bonus :*



Fatigue

La fatigue de la grossesse se révèle souvent intense pendant le premier trimestre.
On retrouve en général son énergie au second trimestre.



Psychologie

J'ai peur des changements de mon corps, je me sens grosse, je me sens belle, que va penser mon partenaire, j'ai envie de pleurer, je suis super heureuse...



C'est merveilleux, je suis tellement heureuse...

Non, en fait c'est vraiment fantastique, je n'ai jamais été aussi épanouie.

En fait non, j'ai envie de pleurer.

J'ai l'air d'une baleine, ça me déprime...

Je suis si heureuse !

www.papacube.com

Les troubles cardio-respiratoires

Je me sens essouffée, mon cœur bat plus vite, j'ai fait un petit malaise, ...



Les troubles digestifs

J'ai des nausées, je vomis tous les matin, les odeurs me dégoûtent, j'ai du brûlant, je suis constipée,...





Les troubles de la circulation

Je saigne du nez, j'ai des varices, je me sens lourde...



Les troubles génito-urinaires

Je me lève plusieurs pour faire pipi la nuit, j'ai des pertes très liquide, ça me démange dans le vagin, je fais parfois pipi dans ma culotte ...





Les troubles neuro-moteurs

Maux de dos, bassin douloureux, crampes nocturnes,
jambes hyperactives...
Aïe aïe aïe, trouver des solutions...





Les dents et les gencives

Les troubles ORL

Les troubles oculaires

Les petits problèmes de peau





La sexualité

Avoir envie de faire l'amour est normal

Ne pas avoir envie de faire l'amour est normal

...



**Drôles
DE MUMS**
drolesdemums.com



✓ L'alimentation

Quoi manger,
quoi boire
et comment...



La prise de poids

Ce qui est normal...

- *Au 1er trimestre : + 0,5 à 1 kg*
- *Au 2ème trimestre : + 4 à 5 kg*
- *Au total en fin de grossesse : +/- 12 à 15 kg*



L'alimentation



Varier l'alimentation

Eviter les excès



L'alimentation



FRUITS ET LÉGUMES

**Minimum 5 portions*
de 80 gr/jour = 400 gr/jour**



L'alimentation



FÉCULENTS

- > Energie
- > Fonctionnement des intestins

A chaque repas en petites quantités



L'alimentation



PRODUITS LAITIERS



L'alimentation



VIANDE / VOLAILLE / POISSON / OEUF

- > Croissance, Entretien et Réparation du corps
- > Prévention de l'anémie



L'alimentation

LÉGUMINEUSES

- > Source intéressante en protéines végétales
- > Peuvent aider à réduire notre consommation de viande.





L'alimentation

MATIERES GRASSES

- > Participent au développement du cerveau du bébé
- > Huile crue, beurre non cuit





L'alimentation

EAU

- > Hydrate le corps
- > Prévient la constipation
- > Seule boisson qui apaise la soif durablement



L'alimentation

- > Pas nécessaire de manger deux fois plus
- > 3 repas et 1 à 2 collations



L'alimentation

A consommer avec modération ou à éviter :

- > Les excitants (caféine, théine, ...)
- > Les graisses cachées, le sucre ajouté, le sel
- > Les édulcorants



L'alimentation

La toxoplasmose

La listériose

Le diabète

...





L'alimentation

Les vitamines de grossesse

Acide folique

DHA



Carance en fer

Besoins en fer pour une grossesse : 800 mg (Alors que nous n'en avons besoin que d'1 mg par jour hors grossesse)

Seul 10% est résorbé > à prendre avec de la vitamine C





Assuétudes

L'alcool

Le tabac

Les drogues

Certains médicaments

Tolérance Zéro



Les polluants



Attention aux peintures...

Attentions aux meubles neufs, aux vêtements neufs...

Attention aux contenants...

Attention aux cosmétiques...



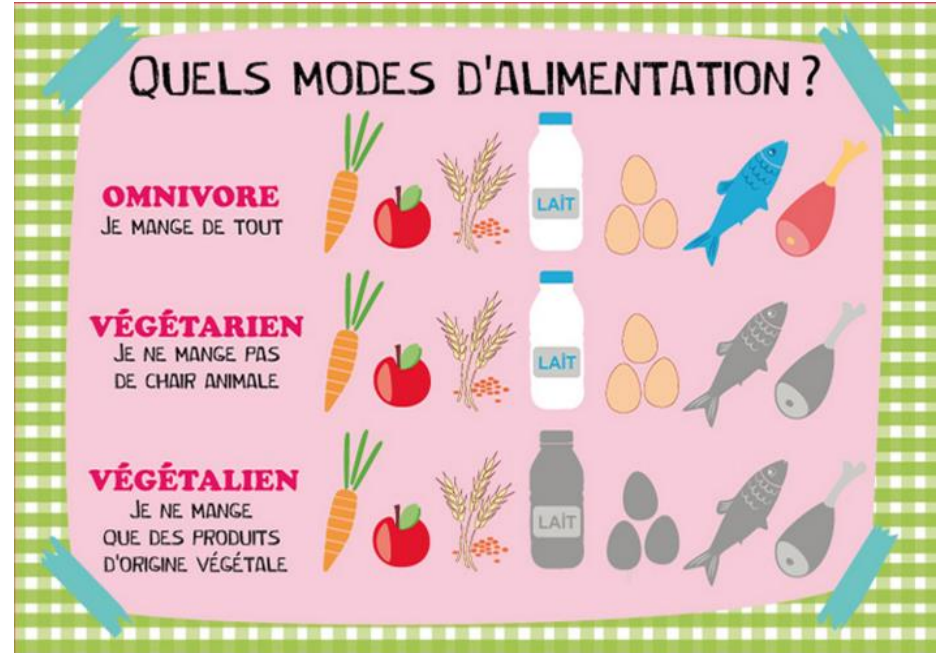


Le jeûne et les régimes particuliers

Le Ramadan

Etre végétarien

Etre végétalien





✓ Les préparations à la naissance

À l'hôpital ou à l'extérieur,
laissez-vous tenter...

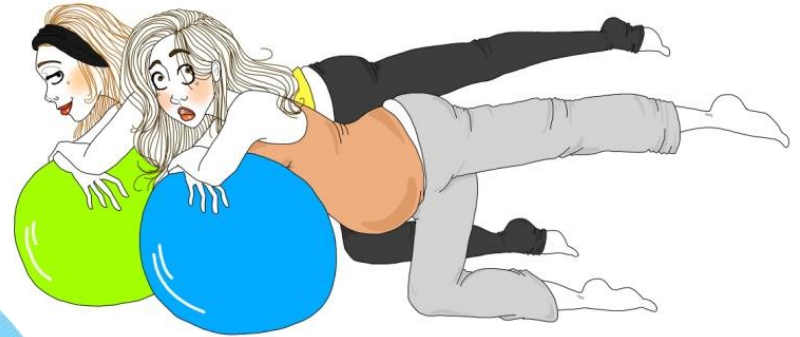


Les préparations à la naissance à St Pierre

En groupe :

- Séances information
- Visite de la salle d'accouchement
- Préparation globale à l'accouchement
- Yoga prénatal
- Portage
- Préparation prénatale aquatique

*Si on m'avait dit qu'il fallait que
je sois enceinte jusqu'aux yeux pour
vraiment me mettre à la gym!*



Les préparations à la naissance à St Pierre

En individuel :

- Préparation globale à l'accouchement
- Consultation allaitement
- Hypnonaissance
- Massage femme enceinte
- Portage
- Kinésithérapie prénatale





Le sport pendant la grossesse



✓ Clôture de la séance

Partageons nos interrogations, nos réflexions, nos solutions...



Merci de votre attention

_____ Respect _____ Innovatie _____ Engagement _____ Solidarité _____ Qualité _____



CHU Saint-Pierre
UMC Sint-Pieter



Clinique de la Femme Enceinte
Zwangerschapskliniek

NOUS VOUS REMERCIONS D'AVOIR PARTICIPÉ À
NOTRE SÉANCE D'INFORMATION.

Pouvez-vous prendre quelques minutes pour
répondre à ce rapide questionnaire en ligne?

Un tout grand merci!



Respect — Innovatie — Engagement — Solidarité — Qualité